

جهود الإمارات مستمرة... خطط استراتيجية لمستقبل مستدام

تابع ص ٨

«هجوم بالمسيرات» على قاعدة أميركية في سوريا

تابع ص ٨

محاكمة العدل تؤكد تلقي طلب الأمم المتحدة لإبداء الرأي حول الاحتلال الإسرائيلي

تابع ص ٨

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

75 ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في رحاب الأقصى

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد، ومداخل البلدة القديمة من القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو ٧٥ ألف مصل، أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من مختلف محافظات الضفة بما فيها القدس، وداخل أراضي عام ٤٨. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط الأقصى، وتمركزت عند بوابته، ووقفت المصلين ودفقت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العديد منهم من الوصول إلى المسجد.

الشونة الجنوبية

احتفلت الكنيسة الأرثوذكسية الرومية الجمعة، بعيد الظهور الإلهي «الغطاس». وأقامت الكنيسة بهذه المناسبة مراسم الحج السنوي لكافة رعايا المملكة تضمنت احتفالاً بالقداس الإلهي وتقديس مياه الأردن على الضفة الشرقية لموقع معمودية السيد المسيح - المغطس، حيث ترأس الخدمة صاحب السيادة المطران خريستوفوروس مطران الأردن للروم الأرثوذكس بمشاركة جمع من الآباء الكهنة والشمامسة، بحضور وزراء ودبلوماسيين وشخصيات رسمية وعمامة وسط مشاركة فعالة للمجموعات الكشفية الأرثوذكسية وأفراد الشبيبة والمؤمنين من مختلف رعايا المملكة.

والقى المطران خريستوفوروس كلمة قال فيها «إننا باحتفالنا اليوم في هذا المكان المقدس نتلقى على عاتقنا مسؤولية روحية وطنية وتاريخية، فبمعمودية السيد المسيح في نهر الأردن، يجعلنا كمسيحيين أرثوذكس أمام مسؤولية كبيرة تتمثل بتثبيت وجودنا والمحافظة عليه في بلادنا المقدسة وندعو الجميع اليوم للزيارة والتبرك من هذا الموقع الذي وطأته أقدام السيد المسيح، وانطلقت منه للعالم بشارة الخير والسلام. وتضرع سيادته إلى الله عز وجل أن يمنح جلالة الملك عباده الثاني كل بركة ونعمة من

الكنيسة الأرثوذكسية تحتفل بعيد الغطاس

خريستوفوروس: الدور الهاشمي في الوصاية على المقدسات يدعم الوجود المسيحي وتثبيته



لندن، مؤكداً أن الدور الهاشمي في الوصاية على المقدسات الإسلامية والمسيحية يساهم في دعم الوجود المسيحي وتثبيته ويساعد صاحب الغبطة كيريوس كيريوس ثيوفيلوس الثالث بطريك المدينة المقدسة في الوقوف أمام التحديات الصعبة التي تواجهها الكنيسة في القدس. وتقدم المطران بالشكر لسمو الأمير غازي بن محمد كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية على جهوده الحثيئة والعالمية ولكل من ساهم في إنجاح هذا الاحتفال. وفي الختام، أقام سيادته

يرأسها، ووزارة السياحة والآثار وهيئة تنشيط السياحة والجيش العربي والأجهزة الأمنية ولكل المحطات والمواقع الإخبارية المحلية والعالمية ولكل من ساهم في إنجاح هذا الاحتفال. وفي الختام، أقام سيادته

تنفيذاً للتوجيهات الملكية..

رئيس الديوان الملكي يلتقي وجهاً وممثلين عن لواء البترا

عمان

استكمالاً للقاء جلالة الملك عبدالله الثاني مع وجهاً وممثلي لواء البترا، الأحد الماضي، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في الديوان الملكي الهاشمي، عدداً من وجهاً وممثلين عن أبناء وبنات اللواء، للوقوف على مطالبهم ومقترحاتهم واحتياجاتهم. وأكد العيسوي، في بداية اللقاء الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون العشاء الدكتور عاطف الحجابي، اعتزاز جلالة الملك بأبناء وبنات لواء البترا، ودوره الكبير في مسيرة بناء الوطن وحفظ أمنه واستقراره. ولفت إلى أن جلالة الملك يؤكد دوماً أهمية التخفيف

عن المواطن من الضغوط المعيشية واستغلال الفرص المتاحة للحد من الفقر والبطالة، خاصة من خلال المشاريع الإنتاجية الصغيرة والمتوسطة، التي تستهدف الشباب والسيدات والجمعيات. كما وأكد أن تنفيذ المبادرات الملكية في لواء البترا مستمر، وسيتم التركيز خلال المرحلة المقبلة على المشاريع الإنتاجية والتنشوية التي توفر فرص العمل للشباب، لافتاً إلى تنفيذ عدد من المشاريع من خلال المبادرات الملكية في اللواء، شملت قطاعات التعليم والصحة والسياحة والترفيهية والأندية الشبابية ومسالك الأسر العفيفة والجمعيات التعاونية والخيرية ومؤسسات المجتمع المدني. وقال العيسوي إنه تم تقديم محافظ إقراضية ودوارة

لأربع جمعيات في اللواء لتمويل المشاريع الإنتاجية الصغيرة للشباب والأسر. من جهته، أكد الحضور أهمية زيارة جلالة الملك إلى لواء البترا، الأحد الماضي، التي سيكون لها انعكاسات إيجابية على أبناء وبنات اللواء. وشددوا على أن مسؤولية النهوض بالوطن وتجاوز التحديات هي مسؤولية جماعية وتكاملية، معتبرين أن مدينة البترا "كنز ثمين للوطن"، ولا بد من تضافر جهود الجميع من أجل تطوير المنتج السياحي. وطالبوا بأهمية الإسراع في إنشاء مجلس للترويج السياحي للبتراء يضم خبراء ومختصين من القطاعين العام والخاص. تابع ص ٢

مقتل حوالي 30 شخصاً في سلسلة هجمات جهادية في بوركينا فاسو

وكالات

قُتل حوالي ثلاثين مدنياً، بينهم نحو ١٥ من مساعدي الجيش، في أربع هجمات متفصلة في بوركينا فاسو، التي تشهد عنف الجماعات الجهادية المسلحة بانتظام. وأفادت مصادر أمنية الجمعة، بأن الهجوم الأول استهدف الخميس موقعا لـ"المتطوعين للدفاع عن الوطن" وهم معاونون مدنيون للجيش، في بلدة راكوييتغا الواقعة في محافظة بام (شمال). وقتل ستة منهم وامرأة، حسبما أفاد مسؤول محلي في هذه الوحدات وكالة فرانس برس.

في محافظة نايبالا باتجاه الغرب، نُصب "كمين" ضد قافلة يرافقها جنود ومتطوعون للدفاع عن الوطن، على محور سيينا-ساران، وفقاً للمصدر ذاته. وقال المسؤول إن "حوالي عشرة متطوعين آخرين ومدنيا قُتلوا في هذا الهجوم الثاني". وأضاف "كذلك، احصينا حوالي عشرة جرحى، كانت إصابات بعضهم خطيرة، وتم نقلهم إلى اغادوغو لتلقي العلاج المناسب". وأكدت مصادر أمنية اتصلت بها وكالة فرانس برس وقوع "الهجومين الجهاديين" من دون إعطاء حصيلة محددة، واكتفت بالإشارة إلى "خسائر كثيرة في صفوف العناصر الأمنية". وسُجّل حادثان آخران مرتبطان بجماعات جهادية مسلحة الخميس، وفقاً لمصادر أمنية أخرى.

في محافظة سانمانتغا (وسط وشمال)، قُتل فريق مكون من جنود و"متطوعين من أجل الدفاع عن الوطن" للقيام بمهمة في زينكو، وفقاً لأحد المصادر.

وأشار المصدر إلى أنه "تم تحييد (قتل) حوالي عشرة إرهابيين. للأسف، قُتل أربعة مدنيين أيضاً". تابع ص ٨

ضبط 218 شخصاً في 126 قضية إتهام وترويج المخدرات

عمان

واصل العاملون في إدارة مكافحة المخدرات، عملياتهم التوعوية للملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة، ويتوجهات مشددة من القيادات الأمنية. وأكد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، أن أنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ ١٢ ولغاية ١٨ كانون الثاني الحالي، تم التعامل مع ١٢٦ قضية للاتجار وترويج المواد المخدرة، ألقى القبض خلالها على ٢١٨ شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد.

ومنهم أشخاص مصنّفون بالخطرين ، وجرّت إحالتهم جميعاً لمدعي عام محكمة أمن الدولة . من حيث ضبط خلال تلك القضايا ٥٠ كغم من مادة الحشيش المخدرة، و ٤٠٠ ألف حبة من حبوب الكيتاجون المخدرة و ٣ آلاف حبة من الحبوب المخدرة و ٥٠٠ غرام من مادة الكريستال المخدرة ومجموعة أشغال مزروعة من مادة الماريجوانا ومجموعة من الأسلحة النارية. وعلى الصعيد العلاجي، بلغت عدد الإدخالات لمركز علاج المدمنين التابع لإدارة مكافحة المخدرات هذا الأسبوع ١٢ حالة ما بين دخول ومرامح.

المبادرة النسوية الأورومتوسطية تطلق حملة شغلك

عمان

أطلقت المبادرة النسوية الأورومتوسطية، حملتها الإعلامية "شغلك/شغلك بكل مكان"، ضمن مشروعها "نحو تعزيز مشاركة النساء الاقتصادية في الأردن"، الممول من الاتحاد الأوروبي، والذي تنفذه بالشراكة مع تحالف مركز تطوير الأعمال وجمعية تمكن للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان. وتهدف الحملة، التي تستمر لشهر، إلى زيادة الوعي بضرورة التوزيع المتساوي لأعباء المنزلية

والرعاية بين الرجال والنساء، حيث تأتي الحملة كاستجابة لدراسة حديثة أطلقتها دائرة الإحصاءات العامة الأردنية والتي بيّنت فيها أن نسبة النساء من إجمالي القوى العاملة في الأردن لا تتجاوز الـ١٤ بالمئة، وفي دراسة صادرة عن المجلس الأعلى للسكان تبين أن ٧٨ بالمئة من النساء المتزوجات انسحبن من سوق العمل و ٤٥ بالمئة منهن صرحن بأنهن تركن العمل بسبب مسؤولياتهن العائلية ورعايتهن لأطفالهن. وقالت العين الدكتوراة ميسون العتوم، راعية حفل إطلاق الحملة، في كلمة لها، إن علينا تناول

قضايا النساء كقضايا مجتمعية وليس كقضايا خاصة بالنساء فقط. وأكدت العتوم، في الحفل الذي حضره ٨٠ ممثلاً من الجهات الحكومية والبلديات والسفارات ومنظمات المجتمع المدني، أن أي تنمية حقيقية في المجتمع تتطلب مشاركة فعالة للجميع، رجالاً ونساءً، في إنتاج المعرفة، والإنتاج الاقتصادي، وإنتاج الفضاء العام، ودون هذه المشاركة العادلة في محاور الإنتاج الثلاثة هذه، لا يمكن الحديث عن تقدّم أو ازدهار لأي بلد كان. تابع ص ٢

أوقات الصلاة

الغبر	06:10
الظهر	12:45
العصر	03:35
الغروب	05:55
العشاء	07:20

السبت

السنة التاسعة

العدد (2983)

28 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 21 كانون الثاني 2023م

مطالبة أوكرانيا بدمجها دبابات ثقيلة لا تلقي إجماعاً في رامشتاين

وكالات

فشل حلفاء أوكرانيا في الاتفاق على تسليمها دبابات ثقيلة الجمعة، ما يحبط آمال كييف ويضطرّها لانتظار إجراء مزيد من النقاشات للحصول على ضوء أخضر من ألمانيا.

وكشف وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن بعد اجتماع للدول الغربية في القاعدة الأميركية في رامشتاين بألمانيا، أن الألمان "لم يتخذوا قراراً بشأن دبابات ليوبارد". كانت توقعات كييف عالية قبل هذا الاجتماع الذي شاركت فيه نحو خمسين دولة بهدف تنسيق المساعدة العسكرية لصّد الغزو الروسي.

ويرى خبراء أن الدبابات الثقيلة الحديثة ذات التصميم الغربي ستعطي أفضلية حاسمة لكييف في المعارك التي تلوح في الأفق في شرق أوكرانيا، حيث عاوت روسيا الهجوم بعد تعرضها لانتكاسات شديدة هذا الشتاء.

عرضت بولندا وفنلندا تسليم دبابات ليوبارد ٢ إلى أوكرانيا، لكن إعادة تصدير أي من المعدات العسكرية الألمانية الصنع مشروط بالحصول على موافقة برلين.

وقال وزير الدفاع الألماني الجديد بوريس بيستوريوس على هامش الاجتماع "من الواضح جداً أن الآراء ليست متطابقة" بخصوص هذا الموضوع.

وأكد بيستوريوس الذي تولى منصبه الخميس أن "الانتداب" السائد لجهة أن ألمانيا ترفض وحدها تسليم الدبابات لكييف هو انطباع "خاطئ".

وحاول وزير الدفاع الأميركي تخفيف الضغط على برلين، واصفاً بإيها بأنها "حليف موثوق به". لكن أوستن صرح في الآن نفسه "نستطيع جميعاً القيام بالمزيد" مساعداً كييف. في افتتاح الاجتماع، حثّ الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي الحلفاء على تسريع تسليم بلده الأسلحة الثقيلة.

وقال زيلينسكي عبر الفيديو "في مقدوركم إطلاق عملية إمداد واسعة توقف الشر". ورد الكرملين على الفور بأن تسليم أوكرانيا دبابات ثقيلة لن يغير أي شيء على الأرض.

واتهم الناطق باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف الدول الغربية ذلك "بالتشبث بوجه مسوي بقدره أوكرانيا على تحقيق النصر على أرض المعركة".

ومساء الجمعة، اعتبر زيلينسكي أن "لا خيار آخر" سوى أن ترسل الدول الغربية دبابات ثقيلة إلى بلاده.

وقال في خطابه المسائي عبر الفيديو "نعم، علينا أن نواصل القتال للحصول على دبابات حديثة، وكل يوم نؤكد بوضوح أكبر أن لا حل آخر سوى اتخاذ قرار في شأن الدبابات". وأضاف "لدى شركائنا موقف مبدئي، سيدعمون أوكرانيا ما دام ذلك ضرورياً من أجل (تحقيق) انتصاراتنا".

إلا أن الأمور يمكن أن تتغير في الأسابيع المقبلة.

فقد أعرب وزير الدفاع البولندي الجمعة عن "اقتناعه" بأن الحلفاء المجتمعين في رامشتاين بألمانيا سينجحون في تشكيل تحالف لمنح أوكرانيا دبابات ليوبارد.

وأشار نظيره الأميركي إلى أن "لدينا فرصة سانحة بين اللحظة الراهنة والربع... أي عندما يبدأون عملياتهم، هجومهم المضاد".

وأضاف أوستن أنه حتى ذلك الحين، فإن حزم المساعدات العسكرية الإضافية المتنوعة التي وعدت بها دول عدة مؤخراً توفر للقوات الأوكرانية "القدرة التي تحتاج إليها لتحقيق النجاح" على الميدان.

قبل الساعة من هذا الاجتماع، تعهدت الولايات المتحدة وبريطانيا والسويد والبنمارك إرسال شحنات جديدة كبيرة من الأسلحة إلى أوكرانيا.

وستفرض واشنطن عن مساعدة عسكرية جديدة بقيمة ٢.٥ مليار دولار تشمل ٥٩ عربة مصفحة من طراز برادي، تضاف إلى ٥٠ مركبة مدرعة خفيفة من هذا الطراز تم التمهيد بها في السادس من كانون الثاني/يناير، و ٩٠ ناقلة جند مصفحة من طراز سقرايكر، وفق البنتاغون.

لكن الدفعة الجديدة لا تشمل أي دبابات ثقيلة، مثل أبرامز.

وتعهدت بريطانيا إرسال ٦٠٠ صاروخ بريستون إضافي لأوكرانيا، والبنمارك بتوفير ١٩ مدفع فينسر فرنسي الصنع، و وعدت السويد بمد أوكرانيا بمدافع آرثر.

أما فنلندا، فتعهدت الجمعة بمساعدة عسكرية بقيمة ٤٠٠ مليون يورو لأوكرانيا، وهي أكبر مساهمة لها حتى الآن وتشمل أسلحة مدفعية وخزيرة. تابع ص ٨

تخريج المشاركات في برنامج العمارات القيادية للمرأة بالقطاع العام

عمان

خَرَجَ مركز القيادات الحكومية في معهد الإدارة العامة، بالشراكة مع برنامج تعزيز الحكمة (USAID)، المشاركات بالمرحلة الثالثة والأخيرة من برنامج المهارات القيادية للمرأة في القطاع العام.

وقال نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ورئيس اللجنة الملكية لتحديث القطاع العام، ناصر الشريدة، خلال رعايته للحفل، إن من الموارد البشرية من أهم مكونات التحديث الإداري التي دعا إليها جلالة الملك عبدالله الثاني، وهو العنصر الذي يعد أساس عملية التطوير، مفضلاً دور معهد الإدارة العامة في تعزيز المهارات والكفاءات المطلوبة لموظفي القطاع العام، بما يتماشى مع رؤية التحديث السياسية والاقتصادية والإدارية.

وبين أن الموارد البشرية تستشهد في المرحلة المقبلة قواعد جديدة من حيث معايير وأسس التعيين، والثواب والعقاب للكوادر العاملة، ومن حيث التأهيل وتطوير المهارات المطلوبة، ليتمكن القطاع العام من تأدية مهامه بكل مهنية، وتقديم خدماته للمواطنين.

كما بين الشريدة أن القطاع العام سيشهد تعديلاً في الهيكلية والأنظمة التي ترتبط بالموارد البشرية في كل محاورها، مشيراً إلى أنهم يصدون تطوير استراتيجية للموارد البشرية لتحديد نوعية الموظف العام المحتاج إليه لتطوير سير العمل.

وأوضح أنه سيتم الانتهاء من العمل على هذه الاستراتيجية في شهر نيسان المقبل، وستتضمن العديد من البرامج والمشاريع المطورة للموارد البشرية، وتؤسس مرحلة مستقبلية في ماهية الموظف العام.

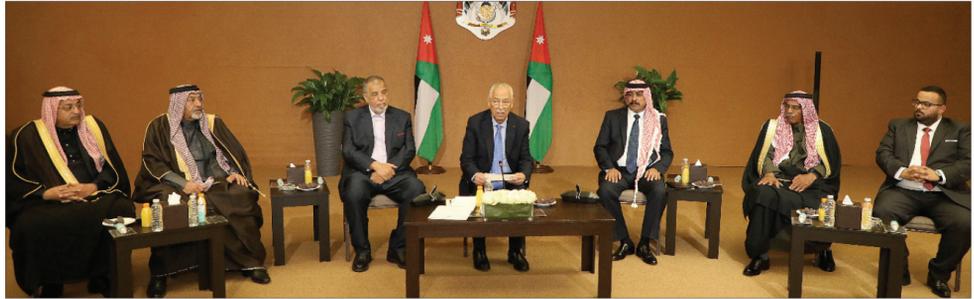
وأكد الشريدة وجود عدد من النساء القياديات في الحكومة الأردنية، استجابة لتوجيهات جلالة الملك، بتكثيف المرأة وزيادة مشاركتها في الحياة العامة، داعياً إلى مزيد من التقدم والمشاركة، لتأسيس مرحلة متقدمة تكون فيها المرأة متمكنة في جميع المجالات.

بدوره، قال رئيس ديوان الخدمة المدنية ورئيس اللجنة التوجيهية للمعهد، سامح الناصر، إن تخريج هذه النخبة من القيادات النسائية في القطاع العام يدل على أن المرأة الأردنية خطت منذ تأسيس الدولة خطوات مهمة في الحياة العامة، وشغلت مناصب وأدوار قيادية في مختلف القطاعات، وأثبتت كفاءتها وقدرتها على تجاوز التحديات وصناعة التغيير.

وأكد إيمان الحكومات الأردنية المتعاقبة بأهمية التركيز على أهداف الحوكمة المؤسسية التي تراعي مبادئ تكثيف المرأة، وبالتالي رفع نسبة مشاركتها في صنع القرار ورسم السياسات، لتتواءم الكفاءة التي تعكس حجم الدور الذي تضطلع به في مختلف مفاصل الدولة في ظل الرعاية الملكية السامية لجوانب التحديث والتطوير والإصلاح بمختلف أشكاله. وبين الناصر أنه انطلاقاً من اهتمام الدولة الأردنية في قضايا المرأة والنوع الاجتماعي واستمراراً في تعزيز هذا النهج حرص ديوان الخدمة المدنية على إجراء عدد من التعديلات للتشريعات النافذة للعمل في الخدمة المدنية التي تدعم عملية تكثيف المرأة، وخصوصاً حقوق المرأة وتوفير البيئة الآمنة وتكافؤ الفرص. كما بذلت الحكومة مؤخرًا جهوداً مكثفة تمثلت في تقديم حلول متكاملة تهدف إلى إزالة العقبات وتقديم خيارات مرنة وبيئة عمل مناسبة للعاملات في القطاع العام، بالإضافة إلى قيام ديوان الخدمة المدنية بإدخال تعديلات على تعليمات الاستقطاب والاختيار والتعيين في الوظائف الحكومية تماشياً مع قرارات مجلس الوزراء والتعاميم الصادرة بخصوص عدم اشتراط تحديد الجنس عند الإعلان عن الوظائف الشاغرة في دوائر الخدمة المدنية.

من ناحيتها، أكدت مديرة بعتك الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، شيري كارلين، التزام حكومة الولايات المتحدة بدعم النساء للوصول إلى إمكاناتهن الكاملة، لا سيما النساء العاملات في القطاع العام. وأوضحت أنه بالشراكة مع الحكومة الأردنية فإنهم يهدفون إلى تشجيع وضمان وجود ثقافة تتتيح لأي امرأة أن تتقدم في مجالات الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية بما في ذلك الأدوار القيادية، على وجه الخصوص. وقالت كارلين إن إطلاق برنامج المهارات القيادية للمرأة، كان هدفاً ومايزال دعم النساء العاملات في القطاع العام في جميع أنحاء المملكة لاكتساب المهارات اللازمة، ليصبحن قائدات وثقات وذوات خبرة، والتي تعد جميعها عناصر أساسية من أجل تحويل الخدمة المدنية إلى مهنة أكثر فاعلية وخضوعاً للمساءلة. من جهتها، قالت مدير عام المعهد، المهندس ساهم الخوالدة، إن تخريج المشاركات في برنامج المهارات القيادية للمرأة في القطاع العام "بدرته الأولى، جاء للاحتفال ببداية مرحلة جديدة ونجاحات كبيرة تصب في خدمة القطاع العام وخدمة المواطنين، من خلال تخريج قيادات نسائية قادرة ومؤهلة لتولي مناصب قيادية لإدارة التغيير وتحقيق الأثر الإيجابي الذي نريد على المستويات كافة.

تنفيذاً للتوجيهات الملكية.. رئيس الديوان الملكي يلتقي وجهاء وممثلين عن لواء البترا



عمان

وقال العيسوي إنه تم تقديم محافظ إقراضية ودورة أربع جمعيات في اللواء لتمويل المشاريع الإنتاجية الصغيرة للشباب والأسر.

من جهتهم، أكد الحضور أهمية زيارة جلالة الملك إلى لواء البترا، الأحد الماضي، التي سيكون لها انعكاسات إيجابية على أبناء وبنات اللواء. وشددوا على أن مسؤولية النهوض بالوطن وتجاذب التحديات هي مسؤولية جماعية وتكاملية، معتبرين أن مدينة البترا "كنز ثمين للوطن"، ولا بد من تضافر جهود الجميع من أجل تطوير المنتج السياحي.

وطالبوا بأهمية الإسراع في إنشاء مجلس للرويج السياحي البترا يضم خبراء ومختصين من القطاعين العام والخاص.

وطرح الحضور عدداً من المطالب التي تركزت حول تطوير وتحسين البيئة الاستثمارية والسياحية في اللواء وجعلها مقصداً سياحياً جاذباً خاصة أمام السياحة العالمية والعربية الصغيرة والمتوسطة، التي تستهدف الشباب والسيدات والجمعيات.

كما وأكد أن تنفيذ المبادرات الملكية في لواء البترا مستمر، وسيتم التركيز خلال المرحلة المقبلة على المشاريع الإنتاجية والتنموية التي توفر فرص العمل للشباب، لافتاً إلى تنفيذ عدد من المشاريع من خلال المبادرات الملكية في اللواء، شملت قطاعات التعليم والصحة والسياحة والترفيه والأندية الشبابية ومساحن الأسر العفيفة والجمعيات التعاونية والخيرية ومؤسسات المجتمع المدني.

ولفت إلى أن جلالة الملك يؤكد دوماً أهمية التخفيف عن المواطن من الضغوط المعيشية واستغلال الفرص المتاحة للحد من الفقر والبطالة، خاصة من خلال المشاريع الإنتاجية والصغيرة والمتوسطة، التي تستهدف الشباب والسيدات والجمعيات.

وأكدوا ضرورة التنوع في إنشاء مشاريع إنتاجية في مجالات أخرى، تسهم في توفير فرص عمل لتجاوز التحديات التي تواجه الشباب والشابات من خلال منح وقروض ميسرة لدعم المشاريع الريادية والابتكارية.

وأشاروا إلى بعض المطالب التي تخص البيئة التحتية، من بينها فتح طرق رئيسية، مثل "الطريق الموحي"، إضافة إلى تقديم مقترحات لتشجيع السياحة وتحفيز السياح للمكوث والبقاء حسب اختصاصه.

وأشاروا إلى دعم مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات بشقيها الخيرية والتعاونية، من خلال مساعدتها في إنشاء مشاريع إنتاجية مستدامة، علماً بأن القائمين عليها متطوعون.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة الممارس المستأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المستأجرة غير مهية للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

المبادرة النسوية الأوروبية متوسطة تطلق حملة شُغلك



عمان

أطلقت المبادرة النسوية الأوروبية متوسطة، حملتها الإعلامية "شُغلك/شغلك بكل مكان"، ضمن مشروعها "نحو تعزيز مشاركة النساء الاقتصادية في الأردن"، الممول من الاتحاد الأوروبي، والذي تنفذه بالشراكة مع تحالف مركز تطوير الأعمال وجمعية تكثيف للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان، وتهدف الحملة، التي تستمر لشهر، إلى زيادة الوعي بضرورة التوزيع المتساوي للأعباء المنزلية والرعاية بين الرجال والنساء، حيث تأتي الحملة كاستجابة لدراسة حديثة أطلقتها دائرة الإحصاءات العامة الأردنية والتي بينت فيها أن نسبة النساء من إجمالي القوى العاملة في الأردن لا تتجاوز الـ 14 بالمئة، وفي دراسة صادرة عن المجلس الأعلى للسكان تبين أن 78 بالمئة من النساء المتزوجات انسحبن من سوق العمل و 45 بالمئة منهن صرحن بأنهن تركن العمل بسبب مسؤولياتهن العائلية ورعايتهن لأطفالهن. وقالت العين الدكتور ميسون العنوم، راعية حفل إطلاق الحملة، في كلمة لها، إن علينا تناول قضايا النساء قضايا مجتمعية وليس قضايا خاصة بالنساء فقط. وأكدت العنوم، في الحفل الذي حضره 80 ممثلاً عن الجهات الحكومية والبيديات والسفارات ومنظمات المجتمع المدني، أن أي تنمية حقيقية في المجتمع تتطلب مشاركة فعالة للجميع، رجالاً ونساءً، في إنتاج المعرفة، والإنتاج الاقتصادي، وإنتاج الفضاء العام، وبدون هذه المشاركة العادلة في محاور الإنتاج الثلاثة هذه، لا يمكن الحديث عن تقدم أو ازدهار لأي بلد كان.

وأشارت العنوم إلى أن التمكين الحقيقي للمجتمعات والتمكين لنصف المجتمع (المرأة) على مختلف المستويات، مهم لحالة الرفاه والاستقرار والأمن المجتمعي.

وأكدت أهمية دور منظمات المجتمع المدني، بالتعاون مع الشركاء، في العمل على تعزيز مشاركة المرأة الاقتصادية والمشاركة في وضع الآليات الشخصية والعلاجية للنهوض بمشاركة المرأة في سوق العمل الأردني وتعزيز نشاطها الاقتصادي.

إلى ذلك، قالت مديرة مشروع "نحو تعزيز مشاركة النساء الاقتصادية في الأردن"، تهاني السعدي، من المبادرة النسوية الأوروبية متوسطة، إن الحملة تؤكد على التوزيع المتساوي للمسؤوليات الرعائية والأعمال المنزلية بين الرجال والنساء، ما يشجع النساء على الانخراط بسوق العمل وبقائهن فيه، وبالتالي الانتفاع الكامل من إمكاناتهن وتحسين مستوى دخل الأسرة والمساعدة على زيادة استقرارها.

وتناولت الجلسة إشكالية انسحاب النساء من سوق العمل، وأهمية زيادة نسبة مشاركة النساء في سوق العمل الأردني وانعكاس ذلك على معدلات النمو الاقتصادي، فضلاً عن مناقشة أهمية تطوير التشريعات وتنفيذها بطريقة متكاملة وشمولية، إضافة إلى العمل على تطوير بيئة عمل ممكنة للمرأة تتعلق بتوفير الحضانات ومنظومة نقل متطورة وروم الفجوة والفروقات في الأجور بين النساء والرجال، وغيرها من التحديات.

وعزت العنوم انسحاب النساء من سوق العمل، لجملة من الأسباب الثقافية والاجتماعية، التي تحثزن النساء بأدوار اجتماعية معينة، ما يؤدي إلى تحجيم دورهن في المجال الاقتصادي والفضاء العام، داعية إلى تقسيم العمل ومنها ضمنها الأعباء والأعمال الرعاية المنزلية

الوطني لحقوق الإنسان يبحث مع الميثاق العربي واقع حقوق الإنسان



عمان

بحث المركز الوطني لحقوق الإنسان، مع لجنة الميثاق العربي لحقوق الإنسان في جامعة الدول العربية، واقع حالة حقوق الإنسان، بهدف دفعها نحو المستويات الفضلى.

وأشادت رئيس مجلس أمناء المركز سمر الحاج حسن، بحضور رئيس لجنة الميثاق المستشار جابر المري، ونائبته نادية جفون، بدور اللجنة الموضوعي والشفاف، وتوصياتها المهمة بشأن تقارير الظل، والتي يأخذ بها المركز في مختلف مطالعاته وتقاريره الحقوقية الدورية.

وأضافت الحاج حسن، إن المركز شارف على الانتهاء من تقرير الظل الذي سيعمد إلى نقاشه نهاية الشهر الحالي في مقر الجامعة العربية، وأن لقاء اليوم يعد فرصة مواتية للباحث والنقاش حول أي ملاحظات أو استفسارات تتعلق بتقرير الأردن.

في نأحيته، قال المري، إنه لولا نجاحات المركز الوطني لحقوق الإنسان في المهام الموكلة إليه لما حصل على التصنيف (A)، وأن قليلاً من المؤسسات الحقوقية العربية حصلت على هذا التصنيف، مؤكداً أنه دليل على شفافية تقارير المركز الوطني لحقوق الإنسان ومصداقيتها وتوازنها.

وبين المري أنهم على ثقة بأن الإدارة العليا ممثلة بجلالة الملك عبدالله الثاني مهتمة بكل ما يتعلق بحقوق الإنسان، ولولا دعمه لما حظي المركز بهذه المساحة من الحرية، فضلاً عن البيئة التشريعية الحاضنة والداعمة لرسالة المركز وأهدافه.

وأكد المري، أن المؤسسات الوطنية لحقوق الإنسان ليست في موقع الخصام مع دولها بقدر ما هي مؤسسات للتقييم الموضوعي والذاتي على النحو الكفيل بتجنب الانتقادات الخارجية.

بدورها، قالت ميسرة أعمال المركز الدكتورة ريم أبو دلبوح، إن المركز يرصد بموضوعية وشفافية واقع حقوق الإنسان وفقاً لقانونه، حيث يتابع كافة الحقوق السياسية والاجتماعية والثقافية، بالإضافة إلى الفئات الأكثر حاجة للحماية، وما يرد إلينا من شكاوى.

وأكدت أبو دلبوح أهمية التركيز على الإيجابيات والتقدم الحاصل في مجال حقوق الإنسان، حيث خطى الأردن بتوجيهات جلالة الملك نحو المزيد من الإصلاحات السياسية والتعديلات الدستورية والقانونية، التي كلفت حق المشاركة في العمل العام لكافة فئات المجتمع.

وخلال اللقاء، أجابت مفوضة الحماية بالوكالة الدكتورة نهلا المومني، ومفوض تعزيز بالوكالة الدكتور نضال مقابلة على عدد من الاستفسارات التي تقدمت بها اللجنة حول حالة حقوق الإنسان في البلاد.

يشار إلى أن الأردن سينتقد بتقريره الدوري الجامع الثاني والثالث حول التدابير المتخذة لحقوق الإنسان تنفيذياً وإعلامياً لأحكام وينود الميثاق العربي لحقوق الإنسان، خلال يومي 30 و 31 كانون الثاني الحالي، للجنة الميثاق العربي لحقوق الإنسان في جامعة الدول العربية.

اختتام فعاليات دورة الإدارة الدفاعية في النطاق الأمني الأوسع

عمان

اختتمت في فندق القوات المسلحة الأردنية، فعاليات دورة الإدارة الدفاعية في النطاق الأمني الأوسع، بمشاركة عدد من ضباط القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية، إضافة لمشاركين من دولة اليونان.

واشتملت الدورة، التي استمرت مدة أسبوعين، على مواضيع هدفت إلى رفع مستوى المشاركين في المواضيع الاستراتيجية، والسياسة الأمنية، والقانون الدولي الإنساني، وإدارة القدرات.

وتأتي هذه الدورة، التي حضرها مدير التدريب العسكري العميد ركن حسن الخالدي والمحقق الدفاعي العسكري البريطاني في عمان، والتي عقدت بدعم من الجانب البريطاني الصديق ممثلة بأكاديمية الدفاع البريطانية وجامعة كرانفيلد، في إطار تعزيز التعاون العسكري وتبادل الخبرات المشتركة بين القوات المسلحة الأردنية والدول الصديقة.

وفي نهاية التخريج، سلم مدير التدريب العسكري الشهادات لمستحقيها.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي
Irbid Electricity

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 20/23/24 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جغيف، دير يوسف وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة إربد.

وعن نشية الخطية من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الخامسة مساءً وعن التجمعات السكنية منطقة الخالدية طريق الحسينيات من الساعة التاسعة والنصف صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد.

وعن جرش/ منطقة شارع علقه قوقرة، شارع الملك عبدالله الثاني، شارع الأمير محمد في منطقة حي الشيخ مسلح، جرش قرب مبنى المحافظة من الساعة التاسعة صباحاً لغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

مفاجأة.. الكافيين قد يؤثر إيجاباً على الرياضة

واكتشفوا أن الكافيين عزز قدرة العضلات على التحمل وقوتها وأداء الكفء وسرعة أداء التمارين. وأضاف جرجيك: "قاعدة عامة يكون لتناول كوبين من القهوة قبل نحو ٦٠ دقيقة من بدء التمرين تأثير قوي لدى معظم الأفراد".

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D

الثلاث الأخيرة من عمره، بناء على نصيحة صديق له. ونتيجة لتعرض هذا الرجل للشمس ولغترات طويلة حصل جسمه على كميات كبيرة من فيتامين D، ما أدى إلى ظهور مشكلات في كليتيه، وبعد تلقيه العلاج خلال فترة طويلة، أصبح يعاني من مرض كلوي مزمن.

ونوّه الأطباء في حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتاً طويلاً على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتناول الحسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. وكشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



ويعود نصف هذا العبء على الأقل وفقاً للتقديرات إلى عوز الحديد. وتحتاج النساء الحوامل إلى كميات إضافية من الحديد وحض الفوليك للوفاء باحتياجاتهن الغذائية واحتياجات الجنين الذي ينمو. وفي إمكان عوز الحديد وحض الفوليك في أثناء الحمل أن يؤثر سلباً على صحة الأم، وعلى حملها، وعلى نمو الجنين. وقد أشارت أحدث البَيِّنَات إلى أن استخدام مكَمَّات الحديد وحض الفوليك يرتبط بالحد من مخاطر عوز الحديد وفق الدم في النساء الحوامل.

يود بعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود، ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البَيِّنَات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التقذيف الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

الميون الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ.

يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بمرض الوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البَيِّنَات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن. فيتامين دي

من المعروف أن فيتامين دال يلعب دوراً مهماً في أيض العظام من خلال تنظيم توازن الكالسيوم والفوسفات. وينتج فيتامين دال أثناء التعرض لأشعة الشمس، ولكنه يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض ومنتجات الأغذية المغنّاة.

ويعتقد أن عوز هذا الفيتامين منتشر بين النساء الحوامل في بعض الفئات السكانية، ونبت ارتباطه بزيادة مخاطر الإصابة بكميات نقص فيتامين دال. وتشير البَيِّنَات أيضاً إلى أن المشورة الغذائية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين لأم قد تنتم بالفاعلية إلى زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر

القيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتعاج والارتعاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان السبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع ويكون الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرضاة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يقلل هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج بسبب البداة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرعة الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العبء على الأقل إلى عوز الحديد.

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

ثم خلط المزيج في الخلاط بعد أن يبرد وتحليلته بـ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من العسل الأبيض. وللحصول على عظيم الفائدة ينصح بتناول ٣ – ٤ ملاعق من المزيج يومياً لحين التخلص من السعال، وعادة يستغرق هذا الأمر يومين من الاستخدام المنتظم.

وذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضاً في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري. ويعلم خبراء التغذية جيداً منذ فترة طويلة أن فيتامين (A) يلعب دوراً كبيراً في القضاء على العدوى والحفاظ على الأسطح المخاطية مثل الرئتين، كما أن فيتامين (C)

لطالما سمعنا كثيراً منذ نعومة أظفارنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

يعد اليود ضرورياً للنمو الصحي لمخ الجنين وصغار الأطفال. وتزداد احتياجات المرأة من اليود زيادة كبيرة أثناء الحمل لضمان إمداد الجنين باليود الكافي من اليود. ومعظم الأغذية تحتوي على قدر منخفض نسبياً من اليود، ولضمان حصول الجميع على مدخول كافٍ من اليود، توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بيودنة الملح كاستراتيجية عالمية. ولكن في بعض البلدان قد لا تكون يودنة الملح ممكنة في جميع الأقاليم. وتشير البَيِّنَات إلى أنه في الأماكن التي لا تشهد التقذيف الكامل لتعميم يودنة الملح، قد لا تتلقى النساء الحوامل والمريضات والأطفال دون سنتين من العمر كميات الملح

الميون الكافية. ووفقاً لنسبة الأسر المعيشية التي يمكنها الحصول على الملح الميودن في منطقة معينة، قد يكون التكميل باليود ضرورياً لضمان حصول النساء الحوامل على مدخول كافٍ. فيتامين ألف يُعد فيتامين ألف مهماً لصحة البصر والوظائف المناعية ونمو الجنين ونمائه. ويمثل عوز فيتامين ألف إحدى مشكلات الصحة العمومية في مناطق عديدة من العالم، ولاسيما في أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقد يؤدي إلى ضعف البصر في صورة العشى الليلي، كما يؤدي في الأطفال إلى زيادة مخاطر الإصابة بمرض الوفاة الناجمة عن حالات العدوى التي تصيب الأطفال، بما في ذلك الحصبة وحالات العدوى المسببة للإسهال.

ورغم أن النساء الحوامل معرضات للإصابة بعوز فيتامين ألف طوال فترة الحمل، فإن هذا التعرض يبلغ ذروته خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، نظراً لتسارع نمو الجنين والزيادة الفسيولوجية في حجم الدم خلال هذه الفترة.

وفي حين أن هناك ما يشير إلى أن إعطاء جرعات صغيرة من مكملات فيتامين ألف للنساء الحوامل على أساس يومي أو أسبوعي، بدءاً من الثلث الثاني أو الأخير من الحمل، في إمكانه أن يخفف من حدة تراجع مستويات الريتينول المصلي في الفترة الأخيرة من الحمل ومن أعراض العشى الليلي، فإن البَيِّنَات الحالية تشير إلى أن التكميل بفيتامين ألف أثناء الحمل لا يؤدي إلى الحد من مخاطر المرض أو الوفاة في صفوف الأمهات أو الرضع.

وينبغي تشجيع النساء الحوامل على تلقي التغذية الكافية، وتمتثل أفضل طريقة لتحقيق ذلك في استهلاك نظام غذائي صحي ومتوازن.

يُستخدم مصطلح نمو الطَّفل للدلالة على تطوُّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطَّفولة. ويشير مصطلح الطَّفولة إلى تلك الفترة من حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

الزيتون، ملقحة كبيرة من الطحين، والقليل من ملح البحر والحليب السائل. يتم تدليك البشرة بهذه الخلطة ثم تركه لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله بماء الفاتر والصابون الناعم.

٥- يقي من الجفاف: يساعد اجتماع زيت الزيتون مع زيوت أخرى في تأمين ما تحتاجه البشرة من تغذية بالعمق. لتحضير هذه الخلطة يكفي أن تمزج في وعاء: ٥٠ ملليلتر من زيت الزيتون، ٥٠ ملليلتر من زيت الأفوكادو، ٦٠ نقطة من زيت الجيرانيوم الأساسي، ٩قطرات من زيت الفيتامين E. يُنصح بتطبيق القليل من هذه الخلطة على البشرة مساءً قبل النوم لتغذيتها بالعمق خلال الليل.

عناية خاصة يمكن أن يؤمنها زيت الزيتون من خلال تحضير مَقَشَّر فَعَال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنعم للبشرة.

٤- يحارب الثلوث: تتعرّض بشرة الوجه بشكل يومي للإجهاد ولعدة أنواع من الثلوث مما يتركها شاحبة وفاقة للحوية. يساعد قناع زيت الزيتون المضاد للثلوث في استعادة نضارة البشرة، ولتحضيره يكفي خلط بيضه طازجة، نصف ملعقة صغيرة من زيت

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحموض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة.

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، وبضع قطرات من عصير الليمون الذي يساعد على التأمّ الندبات التي تسببها البثور. سماقة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

”child development process“ نموّ الطفل

تتنامياً مستمراً للمفردات، واستخداماً متزايداً للتركيب المفرداتية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. وويلوهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسيةٍ أو حتى سداسيةٍ الكلمات، حتى يتكوّن من التخطّاب بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعنون قواعد اللغة والمعنى المعقدة. في مرحلة الطّفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجازَ عمليّاتٍ عقليةٍ متنوّعةٍ واستخدامَ التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّن من تصنيف للأفكار وفهم للوقت والعدد، في مرحلة الطّفولة المتأخّرة (٧-١٢ سنة). وبإطرار، تزداد سعة الذاكرة لديهم لتسند العمليّات الإدراكية الأخرى، ولما تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، تزداد سرعة وكفاءة استرجاع المعلومات والبحث في

الذاكرة. ويؤدّي نموّ وعي الأطفال الصّغار بحالاتهم العاطفيّة وخصائصهم وقدراتهم إلى التعاطف (القدرة على تقدير مشاعر ووجهات نظر الآخرين) والذي يلعب دوراً مهمّاً، بالإضافة إلى أشكال أخرى من الوعي الاجتماعي، في تطوّر الحسّ الأخلاقي، حيث يمكننا القول أنّ أساس الأخلاق عند الأطفال ينبع من خوف بسيط من العقاب والألم وقلق بشأن حصولهم على استحسان أولياء أمورهم. عامل آخر مهمّ في التطوّر العاطفي لدى الأطفال هو تشكّل مفهومهم لذواتهم، أو هويّاتهم (معرفة من يكونون وما علاقتهم بالأشخاص من حولهم). وتحديداً، تلعب أهميةً للوعي بالذات، وعادةً ما تظهر بعمر الثلاث سنوات.

القُرْحَة – Ulcers

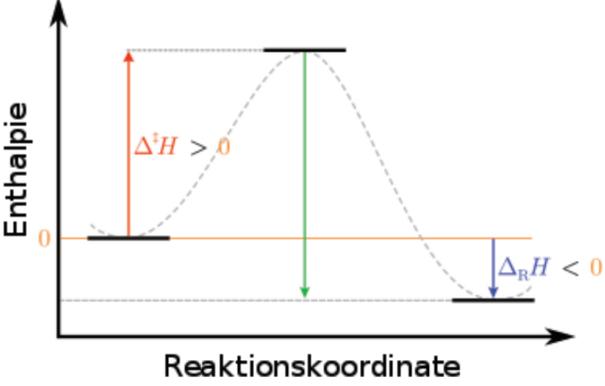
في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية مُعيّنة، التدخين والإصابة بعدوى طفوية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس السّعورّ المعنّاي البشري (AIDS). قد يكون مرض البُهم (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثمّ إتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تمّ تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراضٌ عدّة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البلع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القُرْحَة، أسبابها وأعراضها.قرحة المريء على الرغم من قلة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنبوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أنّ أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء– والذي يُمكن أن يتسبب بقُرْحَة يبلغ طولها ٢,٥سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر نظراً لأنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحمض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

العلامات المُخدّرة بخطر وجود القرحة لا شك أنّ التهاب الخارجي المفتوح يكون مؤلماً وقابلاً للتّهيج بسهولة، إلا أنّ لالتهابات الخارجية جانباً مُشرقاً ألا وهو حقيقة كونها مكتشفة وظاهرة للعيان، مما يسهل علاجها بإحدى الطرق العديدة مثل استخدام الضمادات أو الأدوية الموضعيّة؛ في المقابل، يزداد أمر الالتهابات تعقيداً في حال كانت داخلية، ولعل أشهر تلك الالتهابات وأكثرها إلحاحاً هو القرحة. تتعدّد أنواع القرحة بتعدد مواطن تشكلها، إلا أنّ لها جميعاً قاسماً مُشتركاً

إذ دور الزنك محوري في انقسام الخلية وتركييب البروتينات والنمو مما يعني أن توفير قدر كاف من الزنك أمر يكتسي أهمية خاصة بالنسبة إلى المرأة الحامل. وتنتج حالات عوز الزنك والمغذيات الأخرى الزهيدة المقدار أثناء الحمل بسبب زيادة احتياجات الأم والجنين في طور النمو من المغذيات. ويمكن أن تؤثر حالات عوز الزنك المذكورة تأثيراً سلبياً في خصائل الحمل بما في ذلك في صحة الأم والمولود الرضيع. وتفيد البينات المتاحة بأن توفير جرعة الزنك المكملة أثناء الحمل يمكن أن يساعد على تقليل حالات الولادة قبل الأوان في السيدات المنخفضة الدخل غير أنه لا يكفي سائر خصائل الحمل دون المستوى الأمثل التي تنظر من الاختلافات في الحالة تشمل انخفاض الوزن عند الميلاد أو مقدمات الارتعاج.

الامتزاز الكيميائي



أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلة حيث يتم تغيير تركيب السطح. (5) على سبيل المثال، يستطع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا ($\sim 4\text{eV}$) مع الفلزات، مثل Cu (110). يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة الممتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلة كبيرة بفقان صف كرامر في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي- التفكك

تمتلك الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات؛ مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً: بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد الممتزة تتوضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد الممتزة في الامتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء- حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح.

بالطاقة لمعادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الإثارات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنشلويد التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، و آلية إ-ريديل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

يوجد هناك نقطة تجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة للانتقال، ويمكن هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورس الكامنة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الفلزات البسيطة على أسطح الفلز النظيفة إلى متطلبات طاقة التنشيط.

أوجهة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الانصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية. يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المُشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز. لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثال بسيط على (PES) والذي يأخذ مجموع الطاقة كافتراق في الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

التصادم المطايطي: فسوف تلتصق على السطح، مُشكلة طلائع مبربوطة إلى السطح برابطة ضعيفة؛ كما في الامتزاز الفيزيائي. تنتشر الجسيمات على السطح حتى تجد تقييداً كموماً عميقاً للامتزاز الكيميائي. وعندما فإن الجسيمات تتفاعل مع السطح أو ببساطة تَمْتز بعد زمن وطاقة كافيين. يعتمد التفاعل مع السطح على الأنواع الكيميائية المتضمنة، بتطبيق معادلة طاقة غيبس على التفاعلات:

أثبت الديناميكا الحرارية العامة أن التغير في الطاقة الحرة ينبغي أن يكون سالبا للتفاعلات التلقائية على درجة حرارة وضغط ثابتين، ولأن الجسم الحر مقيد إلى السطح - ما لم تكن الذرة السطحية متحركة كثيرا- فإن العشوائية سوف تقل؛ هذا يعني أن حد المحتوى الحراري يجب أن يكون سالبا؛ مما يعني تفاعلاً طاردا للحرارة. خُصص الامتزاز الفيزيائي كطاقة ليتر-د- جونز الكامنة، بينما خُصص الامتزاز الكيميائي كطاقة مورس الكامنة.

الأنواع الممتزة كيميائياً، بتشكيل روابط مع بعضها البعض، يُلتصق (يُمتز) المنتج من السطح. تتجمع ذاتي احادي الطبقات يتشكل التجميع الذاتي احادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) ممتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحسر H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كئيف.

علم حركة الامتزاز كمنموذج على الامتزاز: يتبع الامتزاز الكيميائي سير عملية الامتزاز تكون المرحلة الأولى لجسيمات المادة الممتزة لتتلاصق مع السطح. من الضروري أن تُحصَر الجسيمات من دون أن تمتلك طاقة كافية لتترك التقييد الكمي لسطح الغاز، أما إذا تصادمت الجسيمات مطاطياً؛ فإنها سوف تعود إلى كتلة الغاز الأم، وإذا خسرت الجسيمات زخماً كافياً خلال

القوي بين الماز وسطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على التقييد من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة الممتزة و مهاجمة السطح، و من المقبول تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي ٠.٥ فولت الكترولي لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجنه الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئي الهيدروجين ولالكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزئيات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

الامتزاز أو الاستجذاب أو الانعصاص تراكم ذرات أو جزيئات مائع (يسمى الممتز) على سطح مادة صلبة (تسمى الماز). وتخلق هذه العملية طبقة من الجزيئات أو الذرات التي تراكمت بكثافة على سطح المازات. و يختلف الإدمصاص عن الامتصاص حيث تنتشر المادة في السائل أو الصلب لتشكّل محلولاً. يجمع مصطلح اشتراب كلا العليتين : الامتصاص والامتزاز (أو الانعصاص). العملية العكسية وهي لفظ المادة الممتزة من سطح الماز فتسمى تلك العملية بالحرية الانتزاز.

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة الممتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل- وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاب

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب dextrose و فيتامينات مشتملة K وفيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB₁-guanine adduct في البول . ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B₁ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة .

في الكلاب ال Aflatoxin لديه القدرة أن يؤدي إلى أمراض الكبد . يتطلب التعرض لمستويات منخفضة من السموم الفطرية ال Aflatoxin لفترات مستمرة لعدة أسابيع أو أشهر لتظهر علامات فشل وظائف الكبد . بعض الحالات ابعد اقتراحتها في مستوى السمية في طعام الكلاب هي ما بين ١٠٠-٣٠٠ ppb (جزء في البليون) ويتطلب التعرض المستمر أو استهلاك لبضعة أسابيع إلى أشهر لتطور السموم الفطرية ال Aflatoxin . ٢٠٠-٣٠٠ وكالات تنظيمية أخرى . ٢٩٠-٣٠٠ شخص توفي ٣٢٠-٣٣٠ شهر ٢ - ٣ من عام ٢٠١٣ : رومانيا ، صربيا ، كرواتيا الموردة ال اوروبا الغربية- التلوث بالسموم الفطرية Aflatoxin ٢٠١٣ ٢ من عام ٢٠١٣ : منطقة لوا تولوث ٣٣٠ عام ٢٠١٤ (سارية للان) : نيبال وبنغلادش ، التعرض لحديني الولادة حيث وجدت في الحبل السري ٣١٠

تعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي إلى توقف النمو وتأخر التطور ، بالإضافة إلى الاعراض المذكورة اثناء ٣٣ التحرض لسموم الفطرية ال Aflatoxin إلى أعلى المستويات بسبب الخثر الكبدي ، والذي يؤدي في وقت لاحق إلى تلف الكبد ، أو سرطان الكبد . وأعراض الفشل الكبدي تظهر بترفيف ودمه وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة .

التعرض المزمن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، وكما أن ايض السموم الفطرية ال Aflatoxin يمكن ان يقحم ال DNA و يتم الكتل القواعد خلال ال epoxide moiety . ويعتقد أن هذا ما يسبب طفرات في الجين p٥٣ ، مورثة مهمة في منع تقدم دورة الخلية عندما يكون هناك طفرات الحمض النووي DNA أو يشير إلى apoptosis (موت الخلية المبرمج) . وهذه الطفرات يعتقد أنها تؤثر على بعض مواقع أزواج القواعد أكثر من غيرها على سبيل المثال القاعدة الثالثة للوكودون ٢٤٩ للجين p٥٣ أكثر عرضة للطفرات بواسطة ال Aflatoxin من القواعد القريبة ١٤٠ "مزمين" . وتعرض السريري ، لا يؤدي إلى أعراض متفيرة حتى ال Aflatoxin الحاد . ويتأثر التعبير عن الامراض المتعلقة في ال Aflatoxin عن طريق عدة عوامل مثل النوع ، العمر ، التغذية ، الجنس ، امكانية التعرض المتزامن للسموم الأخرى . الجهاز المستهدف الرئيسي في الثدييات هو الكبد ، ويتالي تسمم ال Aflatoxin هو في المقام الاول مرض الكبد . شروط تزيد من احتمال حدوث التسمم ال Aflatoxin للانسان، محدودية توافر الغذاء ، الظروف البيئية التي تشجع نمو العفن على المواد الغذائية ، عدم وجود نظم تنظيمية لرصد السموم الفطرية ال Aflatoxin والسيطرة عليها . ١٥٠ واتباع نظام غذائي متقلب بما في ذلك الخضار مثل الجزر ، والجوز الأبيض ، والكرفس ، والبقدونس قد يقلل من تأثيرات المسرطنة لل Aflatoxin ١٦٠

الاصابة الجديدة . الطريقة الاولى ... هي في قياس ال AFB₁-guanine adduct في البول . ووجوده يشير لتعرض ال Aflatoxin B₁ خلال ٢٤ ساعة الماضية . يقيس هذا الاسلوب فقط الإصابة الجديدة .

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والذين والحبوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة microbiological deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتتنم . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٠٪ "مختلف عليه") وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متقنة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin من مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني ال Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus

و قد دراسات اجريت في كل من كينيا ومالي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي لحد من التعرض لل Aflatoxin ١١٠ المحاصيل العضوية التي لا يتم التعامل مع المبيدات الفطرية قد تكون أكثر عرضة للتلوث في ال Aflatoxin ١٢٠ علم الامراض Pathology لا يوجد نوع من الحيوانات في أمن من الاثار السمية الحادة الناتجة من السموم الفطرية Aflatoxin ، البشر البالغين لديهم مقدرة عالية المقاومة للسموم الفطرية ال Aflatoxin وناثرا ما يقع بالغ فريسة للتسمم في ال Aflatoxin الحاد ١٣٠ لكن الأطفال يتأثرون بشكل خاص

الاسم الفطرية سامة ومسرطنة بسبب الكيمياء التي تنتجها والتي تسبب العفن (molds) مثل aspergillus flavus , and aspergillus parasiticus وهي تنمو في التربة وتحلل النباتات والقش والقمح ، وتوجد بشكل اساسي في السلع الاساسية المخزنة بطرق خاطئة مثل الكسافا والفلفل الحار والذرة وبذرة القطن والذخن والفول السوداني والارز وبذور عباد الشمس والمكسرات والقمح ومجموعة متنوعة من البهارات . عندما تمت معالجة اطعمة من السموم الفطرية وجدت مشعبة في الاطعمة بشكل عام ووجدت في كل من اغذية الانسان والحيوانات الليفة وايضا غذاء حيوانات المزرعة . الحيوانات التي تتغذى على الاطعمة الملوثة تكون بيوضها ولحمها ومنتجاتها ايائها ملوثة بالسموم الفطرية ١٤٠

السمية الفطرية توجده في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

من هذه السموم توجد في الطبيعة ٨٠ Aflatoxin B₁ وهو الأكثر سمية و تنتجها من Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus تظهر في Aspergillus لكن هي و النوع M₂ parasiticus ايضا تنتج عند إصابة وظائف الكبد ب Aflatoxin B₁ and B₂ ينتجها Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus and Aflatoxin G₁ تنتجها Aspergillus parasiticus ٩٠ وقد صيغ ذلك في حوالي عام ١٩٦٠ بعد اكتشاف كسبب مرض تركيا " Turkey X disease" Aflatoxin والسموم الفطرية من أحد التجمعات الرئيسية للسموم Mycotoxin ٧٠ الأنواع الرئيسية للسموم الفطرية وعمليات استقلابها على الاقل هناك ١٤ صنف مختلف

الاخصاب المضاعف (double fertilization)

الانثوي يوجد (واحد او)انثان من الاغشية، التي تشكل فتحة تسمى الثقير. الطور الجاميتي الانثوي الذي هو عادة احادي المجموعة الكروموسومية، ينشأ من (عادةً ثنائي المجموعة الكروموسومية) خلية بويغية كبرى تسمى الخلية البويغية الأم. الأحداث التالية تختلف، اعتماداً على النوع ولكن في معظم الأنواع، الأحداث التالية تحصل.

الخلية البويغية الأم تنقسم انقساماً نصفياً، منتجة أربع خلايا بويغية انثوية احادية المجموعة الكروموسومية . واحدة فقط منها تتجو. الخلية البويغية الانثوية تنقسم ثلاث انقسامات متساوية منتجة سبع خلايا وثمان انوية احادية المجموعة الكروموسومية (الخلية المركزية تمتلك نواتان، تسمى نواتان قطبيتان).

الكيس الجنيني اندماج البويضة والنطفة المحكم بها تم اجزائه بالفعل في نباتات الخشخاش. O٧٠ انبات اللقاح، دخول انبوب اللقاح ، وعملية الاخصاب المضاعف جميعها تم مشاهدتها تعمل بشكل طبيعي. في الواقع هذه التقنية تستخدم بالفعل للحصول على بذور العديد من النباتات الزهرية وسميت " تلقيح انبوب الاختبار".

التركيب والوظائف المتعلقة بالاخصاب المضاعف

الاسئلة التي لم يتم الاجابة عليها بخصوص عملية الاخصاب المضاعف، ولكن مع تطور المجهر الالكتروني، العديد من الاسئلة اجيب. الأكثر ملاحظة، مشاهدات مجموعة W. Jensen التي اظهرت ان الجاميت الذكري لا يملك اي جدر خلوية وأن الغشاء البلازمي للجاميت قريب جداً من الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به داخل حبة اللقاح O٨٠

الاصحاب المضاعف في المختبر

تم التقرير عنها. O٣٠ أجزاء الزهرة الناضجة الاخصاب المضاعف الاخصاب المضاعف Arabidopsisarabidopsist نبتة مختصرة تم اكتشاف الاخصاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد Sergei Nawaschind في كيبف O٤٠ الامبراطورية الروسية، و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بالاكشاف بشكل مستقل عن الآخر. Lilium fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف، التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف في المختبر

الأم(الأنوية القطبية) التي تساهم في الإندوسبيرم ، تتشكل بالانقسام المتساوي من نفس ناتج الانقسام المنصف الذي أنتج البويضة. المشاركة من الأم في التركيب الجنيني للاندوسبيرم ثلاثي المجموعة الكروموسومية هي ضعف المشاركة الجنينية من الأم في الجنين.

الاصحاب المضاعف في المختبر

في الطور الجاميتي الكبرى في الطور الكروموسومية والبويضة احادية المجموعة الكروموسومية سيتحدا لتكوين الزايجوت ثنائي المجموعة الكروموسومية، بينما النطفة الأخرى ونواتا الخلية المركزية الكبرى احاديها المجموعة الكروموسومية في الطور الجاميتي الانثوي يشكلان نواة ثنائية المجموعة الكروموسومية (انصاف ثلاثي). بعض النباتات يمكن ان تشكل نواة عديدة المجموعة الكروموسومية. الخلية الكبرى لطور الجاميتي الانثوي تشكلت الإندوسبيرم، نسيج غني بالغاز الذي يوفر التغذية للجنين المتكون المبيض الذي يحيط بالبويضة سوف يكون الفرة التي تحمي البذور ويمكن ان تعمل على انتشارها.

الاصحاب المضاعف في المختبر

الاصحاب المضاعف هو عملية اخصاب معقدة تحدث في النباتات الزهرية (النباتات مغطاة البذور). تتضمن هذه العملية اتحاد الطور الجاميتي الأنثوي أو ما يعرف بالأمشاج الانثوية (الطور الجاميتي الأم، يسمى أيضاً الكيس الجنيني) مع الأمشاج الذكرية (النطف) . يبدأ عندما تلتصق حبة اللقاح بميسم الكريهة، عضو التكاثر الأنثوي في الزهرة. تنص حبة اللقاح التي يمتد لأسفل باتجاه المبيض من خلال القلم. ثم يدخل طرف أنبوب اللقاح المبيض ويخترقه من خلال فتحة الثقير في البويضة. يتابع أنبوب اللقاح ليحرق النطف في الطور الجاميتي الأنثوي. أحد النطف سيخصب الخلية البويضية بينما سيقوم الآخر بالاتحاد مع النواتين

الاصحاب المضاعف في المختبر

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبيديل، فستعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة مزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخّ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج. تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضراوات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الموجودة في الأسماك.

فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعد الفيثامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضراوات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم	على مستويات السكر في الجسم المفرط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة
التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد	الإصابة ببعض أمراض القلب. ماذا يحدث قبل الإغماء؟
الشعور بالخزي بشكل كبير الوقوف لفترة طويلة من الزمن التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة	قبيبل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والأعراض المختلفة، وهي: الشعور بنقل في القدمين توهج الرؤية الإرتباك
مشاكل في الارتفاعين	الشعور بالحر
مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب التسمم بأول أكسيد الكربون.	الدوار الغثيان والقيء
أسباب أخرى	التعرق
من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى	التأثؤب

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تتبعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة. يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستجماع بالعلطات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على أهمها الآن.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٢- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٣- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٤- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٥- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٦- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٧- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٨- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهووية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى التهابات جلدية. من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٦- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٧- تصبغ البشرة وحروق الجلد وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة. ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المفصلي ليصبح المفضل مؤلماً وقاسياً. الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً. تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعد في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis) الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

الواقع، في بعض المسكنات. إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإن تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، من أجل تناولتين مسكن أو معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء. كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديك عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوتثيل" (أو مزيج منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً. ليس فقط لأنه من المحتمل أن تشعروا

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجيفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للضءاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدامل العرقية هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

٧- الكلف والتمشش من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والتمشش على البشرة في موسم الصيف.

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ، إن بقي الشخص قادراً للوحي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

نظرية علمية جديدة.. "حياة بلا أمراض حتى ١٢٠ عاماً"



ويقول بروفيسور رونري "وبالتالي، إذا اقتنعت وتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم وأن هذا سيمنع من التقدم في السن". ويردف موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيوخة

إذن، ما هو الجديد؟ في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الابتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ "التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحدر المغذيات الناتج عن التغيرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي لالتهاب الخلايا السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننتقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الابتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيوخة الغلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونري، أستاذ الطب الكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول أبحاث مكافحة الشيوخة الجديدة، قائلًا: "الشيوخة هي القامد والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف وينتفج بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأقباض أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلاً: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونري؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية الراديكالية الحرة للشيوخة، والتي يصفها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تنشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين التفاعلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق بعلم جديد يعنى بأبحاث مكافحة الشيوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تثقب فكرة الشيوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيوخة بطريقة تمنع الإصابة بأمراض الشيوخة حتى وإن امتدت حياة الشخص إلى أكثر من ١٠٠ عام.

الشيوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفارد، إن الشيوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه. بل وطرح، في ٢٠١٩ على خلال لقاء عن بحثه وكتابته الجديد "دورة الحياة: ماذا نشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلاً: "ماذا لو قلت لك إنه يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟"

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلاً: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادراً على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة. وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى ٩٠ ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى ١٠٠ والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

حياة طويلة بصحة جيدة

وما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثية التي يتم اختبارها حالياً للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بجهة العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

احذر منها.. عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفطور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن، فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

ويقول بروفيسور سينكلير أنه ربما يكون هناك محرك مشترك واحد لكل هذه العمليات أو العلامات المميزة" التسع التي تلخص نظرية الشيوخة، حيث يقول: "تقترح النظرية أن جميع أسباب الشيوخة التي تصيب الجميع هي، سواء نتج عن فقدان الميتوكوندريا أو الخلايا الخاملة أو حتى قصور التيلومير، ليست إلا مظاهر لمبدأ بسيط للغاية، وهو ما يعرف بفقد المعلومات الإبيجينومية epigenomics أو التخلقية، وهي وفقاً لعلم ما فوق الجينات أو الإبيجينومي، الذي يدرس بشكل رئيسي العوامل الخارجية والبيئية التي تنشط أو تثبط عمل الجينات، تعني فقد الخلايا القدرة على كيفية القراءة الصحيحة للجينات في الوقت المناسب، مثلما يحدث، على سبيل المثال، عندما تحدث خدوش على قرص مضغوط فيتعرض للتلف ولا يمكن تشغيل المادة المحفوظة عليها"، حيث إن الإبيجينوم هو الجزء المسؤول بشكل أساسي على إخبار الجينوم بما يجب القيام به من وظائف.

ويقول بروفيسور رونري: "لقد كان من المعتاد اعتبار تلك الخلايا بأنها خلايا وصلت للشيوخة أو في الطريق بلوغ تلك المرحلة، ولكنها غير ضارة. ولكن اتضح أن تلك الخلايا (الخاملة بعد بلوغ الشيوخة) تطلق إشارات ضارة وتتسبب في التهابات في الجسم".

علامة مميزة

كما حصلت "علامة مميزة" أخرى على تركيز واهتمام البحث العلمي مؤخراً وهي "خلل الميتوكوندريا". إن الميتوكوندريا هي أجزاء هُيئة في كل خلية من خلايا جسم الإنسان، لأنها تقوم بأخذ المواد الغذائية وتحولها إلى طاقة التي يُمكن أن تستخدمها باقي الخلية.

ويقول بروفيسور رونري: "عندما يتقدم جسم الإنسان في العمر، فإنه يميل إلى فقدان الميتوكوندريا لأن الميتوكوندريا لا تملك نفس آليات إصلاح التي يتمتع بها الحمض النووي، لذلك وبمرور الوقت، يشعر الجسم بالتعب أكثر ولا تتوافر لديه الطاقة اللازمة لتزويد أليائه الخلوية بالوقود".

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة



طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن عملهم ربما يساعد على تمهيد الطريق لترشيح استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة، كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حقيقية، حيث يمكن أن تتسبب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وقيات بالآلاف حول العالم

وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية. إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

مادة لتقييم بيئة البكتيريا

الدقيقة، ثم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح في الفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شيوا قاتغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج. إن ذلك يقود الباحثون إن استشعار وعلاج الالتهابات البكتيرية بسرعة يمكن أن يساعد في تحسين تعافي المرضى، إضافة إلى كبح انتشار الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة

وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية". كما يرى الفريق أن ضماداتهم الذكية تعد خياراً منخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

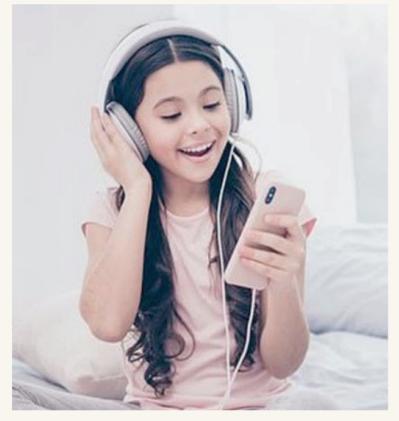
المحتل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال". وأوضح ليغيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التفرزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة". يوتيوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتيوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتيوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتيوب".
محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سايون ليغيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم

كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأمريكي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشريان مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميورال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد، ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستدام يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

- ١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل من المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى
- ٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإرهاق التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.
- ٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

عدسات العين المستقبلية.. خطوات ثابتة نحو التطور



الجروح في حالة حدوث قرح القرنية. ويجب إجراء التجارب السريرية على البشر لتأكيد فوائدها العلاجية. وبينت المجلة أن بعض العدسات قد تحتوي على صبغة تعالج عمى الألوان. وتختلج باحثو جامعة برمنغهام عدسة مميوسعة بفضل ملون (غير سام طبعا) تمنع حزمة ضوئية محددة. وبدورها، تمنع إزالة هذه الحزمة تحريك الخلايا المخروطية التي تعيق التمييز بين الألوان. ووفقا لما نشره هؤلاء الباحثين في شهر نيسان/ أبريل الماضي، استرجع المشاركون المصابون بعمى الألوان بصبرهم "الطبيعي". ولا شك في أن هذه العدسة سهلة الوضع وأفضل من النظارات ذات الألوان الزهرية الموجودة بالفعل لأن لونها قد يختلط مع لون القرنية، خاصة في الظلام. وأردفت المجلة أن الميزة الأخرى المستقبلية لعدسات العين اللاصقة تتمثل في مراقبة مستوى السكر في الدم. ويتمثل هذا الحل الذي تم التفكير فيه منذ سنوات في استخدام عدسة ناعمة قادرة على قياس معدل الجلوكوز بشكل مستمر ليس في الدم وإنما في الدموع التي تبلل القرنية. وتتميز هذه العدسات بخاصية إضافية تتمثل في تحذير الشخص في حال حدوث أمر غير طبيعي، وذلك من خلال ضوء صمام ثنائي باعث للضوء صغير أمام العين وإرسال تنبيه عبر الهاتف الذكي. وفي الختام، ذكرت المجلة أن شركتي غوغل ونهافرتس، الشاركتين في المشروع، تخلتا عن هذه الفكرة في نهاية سنة ٢٠١٨ بسبب غياب الدقة، ذلك أن قياسات تركيز الجلوكوز في الدم وفي الدموع غير متوافقة. ويشير أخصائيو مرضى السكري إلى أن هذا القياس أقل موثوقية وفورية من قياس السكر في الدم.

البروفيسور دونيس إلى أن "هذا الأمر مثير للاهتمام ولكنه ليس ثورياً لأن هذه العدسة المتعلقة بعدسات العين اللاصقة المستقبلية، لكن يتوقع مزايا متعددة من حيث الاستخدام. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، أنه من المتوقع أن تساهم هذه الأغشية الصغيرة غير المرئية التي تخرجنا من حالة الرؤية الضبابية، بشكل أكثر نشاطا، في تعزيز صحة أجسامنا. وفي الواقع، غيرت العدسات حياتنا بعد أن كنا نحتاج من أجل التخلص من النظارات. وبإمكاننا وضعها في الليل للتقليل من حدة قصر النظر عند الاستيقاظ أو زرعها في العين لاستبدال عدسة العين المتضررة. لكن يتوقع الباحثون أن يكون لهذه العدسات وظائف أخرى في المستقبل. وأشارت المجلة إلى أنه لم يعد من الضروري استعمال قطرات العين، لأن العدسات قادرة على علاج هذه المشكلة. وأضاف فيليب دونيس، رئيس قسم طب العيون في مستشفى لا روس في ليون، بأنه "نظراً لأنها محبة للماء، فإن هذه العدسات تلتقط السوائل ويمكنها أن تكون بمثابة "مستودع للأدوية" قبل أن توزعها تدريجياً". وظلت الأبحاث جارية منذ عدة سنوات حول الماء الأزرق، وهو مرض يؤدي فيه الضغط المرتفع جدا داخل العين إلى تدمير العصب البصري تدريجياً. يعمل فريق من جامعة هارفارد على عدسات تحتوي على ميمبر لتقديم دواء مضاد للماء الأزرق على امتداد شهر، وقد حققت أبحاثهم نتائج إيجابية على القرود ولكن لا يزال يتعين عليهم التحقق منها على البشر. وفي شهر تشرين

الثاني/ نوفمبر المنقضي، أعلن باحثون في سنغافورة أنهم طوروا نموذجاً أولياً يحتوي على إبرة صغيرة قابلة للذوبان تستخدم لتقديم هذه الجزيئات بجرعات متعددة. ويجري البحث من الآن فصاعداً عن سبل جعله مريحاً وغير مؤلم قدر الإمكان. وذكرت المجلة أن العدسات قد تعمل على قياس الضغط داخل العين لمدة ٢٤ ساعة. وقد طورت شركة "سنسيما" السويسرية عدسة لهذا الهدف من أجل علاج الماء الأزرق بشكل أفضل. وفي العادة، يقوم طبيب العيون بقياس هذا الضغط ولكن في وقت محدد، لمدة عشر ثوان فقط. وأوردت المجلة أن عدسات "تريفرهيش" اللاصقة مجهزة بأجهزة استشعار دقيقة تقيس التغيرات في حجم العين، انطلاقاً من مبدأ تأثير تغير الضغط داخل العين على انحناء القرنية. ويشير

هل ترغب في أن تكون سعيداً؟.. إذن جرّب هذه الأشياء

٤ - اقض وقتاً أطول مع عائلتك وأصدقائك وفقاً لساتتوس، فإن هناك دراسات متزايدة، تثبت أن الاستمتاع بوقت جيد مع أصدقائك وأفراد عائلتك يجعلك بالفعل أكثر سعادة. إن قضاء وقت مع أشخاص نحبهم أو تجمعتهم بهم "علاقات شخصية وروابط اجتماعية صحية" بلغة علم النفس، يعزز من سعادتك بشكل كبير. الأمر لا يتطلب الكثير، حسبما تقول ساتتوس، فقط تأكد من أنك "تعيش اللحظة، وكن واعياً أو مدركاً أنك تضي هذا الوقت مع من تحب، وعليك أن تعرف كيف تضي وقتك". تصورك عن الوقت مهم للغاية بالنسبة لسعادتك، وتقول ساتتوس: "نحن غالباً ما نربط الثروة بالمبلغ المالي الذي نمتلكه، لكن الدراسات تظهر أن الثروة ترتبط أكثر بما نملكه من وقت".

٥ - تواصل أقل على مواقع التواصل الاجتماعي مواقع التواصل الاجتماعي قد تعطينا إحساساً كاذباً بالسعادة، حسبما تقول ساتتوس، ومن المهم ألا نشغل بها كثيراً. تشير أحدث الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام، هم الأقل ميلاً لأن يكونوا سعداء، مقارنة بأولئك الذين لا يستخدمونها كثيراً.

١ - تأكل طعاماً صحياً، وفقاً لساتتوس، فإن تناول أطعمة صحية مثل الخضروات والفواكه، يمكن أن يحسن المزاج. ٢ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٣ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٤ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٥ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج.

١ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٢ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٣ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٤ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج. ٥ - تأمل، وفقاً لساتتوس، فإن التأمل يمكن أن يحسن المزاج.

دراسة جديدة تمنح أملاً للمصابين بالعقم.. تعرف عليها

أوفشال المعالجة المأذنة للفيروس لدى هؤلاء الرجال. أو أن استخدام الحيوانات المنوية الخصية مباشرة سيساعد على تحسين فرصهم في الإنجاب، لكن العمل يشير بالتأكيد إلى هذا الاتجاه". وكل وجهته على اختصاصي جراحة الكلى والمسالك البولية والعقم وأمراض الكلى، الدكتور، بهاء الرضاونة، على التقرير بالقول: "يعود تلف الحيوانات المنوية بعد خروجها لعدة أسباب، مثل التهابات أو دوالي الخصيتين أو نقص بعض المواد الغذائية". وأوضح في حديث لـ "عربي٢١" بأنه "يمكن تلافي هذه المشاكل بعدم تعريض الخصيتين للحرارة، وأيضاً تحسين نوعية الغذاء والتوقف عن التدخين". وحول عدم تأثر بعض الرجال المتمتعين بخصوبة جيدة بالتدخين قال الرضاونة: "موضوع تأثير التدخين أمر نسبي، بمعنى تأثيره يختلف من شخص لآخر، ولا يستوي هذا التأثير عند الجميع". ولفت إلى أنه "في حال تكرار تلف الحيوانات المنوية بعد خروجها من الجسم، يمكن أخذها مباشرة من الخصيتين للقيام بعملية التلقيح خارجياً".

لحصر الحمض النووي في كل من الحيوانات المنوية من الخصية وتلك التي خرجت من الرجال، وجرى توفيرها مع سائل منوي تم أخذه من ٧٦ رجلاً متمتعين بخصوبة جيدة. وعلى الرغم من أن هناك فرقاً كبيراً في الحيوانات المنوية المقذوفة من الرجال المصابين بالعقم، إلا أن العلماء وجدوا أن الحيوانات المنوية من الخصيتين تشبه تلك الموجودة في خصيتي الرجال المتمتعين بخصوبة جيدة. وقال الأستاذ بجامعة كوينز بلفاست ومؤسس شركة Examen Lab Ltd شينا لويس، "هذا يعني أن الحمض النووي في الحيوانات المنوية من الخصيتين للرجال المصابين بالعقم، يكون أفضل من الحمض النووي للحيوانات المنوية المقذوفة من قبل المجموعة نفسها". وتابع: "هذا يفتح الطريق لأخذ الحيوانات المنوية مباشرة من الخصيتين من الرجال الذين يعانون من الحمض النووي الممتلئ المكسور للغاية، ومحاولات تلقيح الخصوية مع هذه الحيوانات المنوية التي تم أخذها من الخصية مباشرة". وأضاف: "لا يمكننا حتى الآن إثبات أن تلف الحمض النووي للحيوانات المنوية، هو السبب الرئيسي لتلف الرجال

بالنسبة لهم. وتقول، "ربما يبدو الأمر بسيطاً للغاية، لكننا شامداً أن الطلاب الذين يمارسون هذا التدريب، يميلون بالفعل لأن يكونوا أكثر سعادة". وأضافت: "أثبت العلم أن السعادة تتطلب جهداً واعياً، وهذا ليس بالأمر السهل، وإنما يستغرق وقتاً، لكن يمكن تحقيقه". وأضافت: "إذا كنت ترغب حقاً في أن تكون سعيداً في حياتك، فأبداً بأن تكون أكثر امتناناً، ونم ساعات أطول ليلاً، وصف ذهنك، وأمض وقتاً مع الأشخاص الذين يحبهم، وخذ فترات راحة من مواقع التواصل الاجتماعي.. ويمكن تطبيق ذلك في النحو الآتي: ١ - اكتب قائمة "الامتنان" وتطلب ساتتوس من تلاميذها أن يكتبوا الأشياء والأشخاص الذين يشعرون بالامتنان نحوهم خلال الأسبوع بكامله، والذين سوف يشكون قائمة "الامتنان".

١ - اكتب قائمة "الامتنان" وتطلب ساتتوس من تلاميذها أن يكتبوا الأشياء والأشخاص الذين يشعرون بالامتنان نحوهم خلال الأسبوع بكامله، والذين سوف يشكون قائمة "الامتنان".

١ - اكتب قائمة "الامتنان" وتطلب ساتتوس من تلاميذها أن يكتبوا الأشياء والأشخاص الذين يشعرون بالامتنان نحوهم خلال الأسبوع بكامله، والذين سوف يشكون قائمة "الامتنان".

١ - اكتب قائمة "الامتنان" وتطلب ساتتوس من تلاميذها أن يكتبوا الأشياء والأشخاص الذين يشعرون بالامتنان نحوهم خلال الأسبوع بكامله، والذين سوف يشكون قائمة "الامتنان".

طرق إزالة «عفن» دورات المياه

على الرغم من أن مادة بيروكسيد الهيدروجين ليست بقوة المكونات المذكورة أعلاه، إلا أن لها تأثير مضاد للجراثيم، علاوة على ذلك هي أيضاً وسيلة مريحة للغاية لمحو البقع البسيطة. الإجراء: ضعي مادة بيروكسيد الهيدروجين في زجاجة رذاذ ورشها مباشرة على العفن، ثم اتركيه لمدة ١٥ دقيقة، وبعدها افركيها بفرشاة خشنة حتى تزيلين بقايا العفن، كرري هذه العملية عدة مرات حسب حجم العفن الموجود. وفي ذات السياق نشر موقع "ويكي هو" تقريراً شرح فيه بعض الطرق التي يستخدم فيها مواد طبيعية لإزالة العفن من دورة المياه، وهي كما يلي، صودا الخبز مع المبيض تتميز صودا الخبز بأنها غير سامة، لذا هي وصفة آمنة لإزالة العفن من دورة المياه. المكونات: - ملعقة صغيرة من الصابون السائل. - فنجان واحد من صودا الخبز. - بضع قطرات من أحد الزيوت العطرية مثل "زيت الروزماري أو زيت الألفندر أو زيت النعناع". - كمية كافية من الماء لتشكيل عجينة. الإجراء: - اصنعي محلولاً يحتوي على ثلث من المبيض "الكلور" وثلثين من الماء، ثم ضعيه في زجاجة رذاذ. - رشي المحلول على المنطقة التي يوجد عليها العفن واتركيه حتى يجف. - قومي بالرش مرة أخرى ثم افركي المنطقة بالفرشاة. - اشطفي المنطقة بالماء، يمكن تكرار هذا الإجراء بحسب ما يلزم الأمر إلى أن يزول العفن. الأومنيا احرصي أثناء استخدام الأومنيا على عدم خلطها مع المبيض "الكلور"، لأنه ينتج عن هذا المزيج تصاعد أبخرة سامة يمكنها أن تشكل خطورة كبيرة على الصحة، وبشكل عام يجب عدم خلط المنظفات التي تحتوي على الأومنيا مثل "العديد من منظفات الزجاج مع المبيض".

كم يجب أن تستخدم الأومنيا المنزلية وهي تأتي في أشكال مختلفة، مثل "النشادر والأومنيا السائلة" هيدروكسيد الأمونيوم". الإجراء: - ضعي سائل الأومنيا في زجاجة رذاذ ثم رشها على المنطقة الموجود عليها العفن. - افركي المنطقة بفرشاة حتى تتأكدين من إزالة أي عفن أو جراثيم تماماً. - اتركيها لمدة ساعة وقومي بتهوئة المكان قدر الإمكان، حيث ستكون رائحة الأومنيا نفاذة وكريهة. - امسحي المنطقة جيداً بعد مرور ساعات قليلة، واشطفيها جيداً بالماء. - أخيراً احرصي دائماً على تهوية دورة المياه وتجفيفها بعد كل استخدام، خاصة إذا كان فيه صنوبر ماء للاستحمام.

كم يجب أن تستخدم الأومنيا المنزلية وهي تأتي في أشكال مختلفة، مثل "النشادر والأومنيا السائلة" هيدروكسيد الأمونيوم". الإجراء: - ضعي سائل الأومنيا في زجاجة رذاذ ثم رشها على المنطقة الموجود عليها العفن. - افركي المنطقة بفرشاة حتى تتأكدين من إزالة أي عفن أو جراثيم تماماً. - اتركيها لمدة ساعة وقومي بتهوئة المكان قدر الإمكان، حيث ستكون رائحة الأومنيا نفاذة وكريهة. - امسحي المنطقة جيداً بعد مرور ساعات قليلة، واشطفيها جيداً بالماء. - أخيراً احرصي دائماً على تهوية دورة المياه وتجفيفها بعد كل استخدام، خاصة إذا كان فيه صنوبر ماء للاستحمام.

كم يجب أن تستخدم الأومنيا المنزلية وهي تأتي في أشكال مختلفة، مثل "النشادر والأومنيا السائلة" هيدروكسيد الأمونيوم". الإجراء: - ضعي سائل الأومنيا في زجاجة رذاذ ثم رشها على المنطقة الموجود عليها العفن. - افركي المنطقة بفرشاة حتى تتأكدين من إزالة أي عفن أو جراثيم تماماً. - اتركيها لمدة ساعة وقومي بتهوئة المكان قدر الإمكان، حيث ستكون رائحة الأومنيا نفاذة وكريهة. - امسحي المنطقة جيداً بعد مرور ساعات قليلة، واشطفيها جيداً بالماء. - أخيراً احرصي دائماً على تهوية دورة المياه وتجفيفها بعد كل استخدام، خاصة إذا كان فيه صنوبر ماء للاستحمام.

هكذا ساعدت امرأة في تطوير اختبار لكشف مرض «باركنسون»

ليكتشفوا أن القسم العلوي من الفطر "الزهم" يفرز سائلاً شمعيًا تفرزه غدد الجلد. ولفتت الصحيفة إلى أن العلماء استخدموا تقنية تسمى مقياس الطيف الكتلي لقياس مستويات المواد الكيميائية المتطايرة في "الزهم" على مرضى باركنسون ومتطوعين أصحاء، وبعد اختبار مجموعات مختلفة، قاموا بتقليص عدد المركبات العطرية من آلاف، إلى أربعة فقط يفرزها جسم مرضى "باركنسون" وهي مواد مركبة من "إيكوسان" وحمض هيبوريك، وأوكادايكانال، وكانت جميعها أعلى من المعتاد لدى مرضى الشلل الرعاش، بينما كانت مستويات المادة الرابعة، ألدهيد البيربيل، بنسبة أقل.

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

وكالات الاختبار الجديد من شأنه أن يكشف مبكراً عن المرض قبل تطوره- جيني

نشرت صحيفة الغارديان تقريراً قالت فيه إن علماء تمكنوا من تطوير اختبار جديد لكشف مرض الشلل الرعاش "باركنسون"، بمساعدة امرأة لديها قدرة على تمييز المرض عبر حاسة الشم. وقالت الصحيفة في تقريرها الذي ترجمته عربي٢١ "إن الاختبار الجديد يمكن أن يساعد الأطباء في تشخيص المرضى في وقت مبكر وتحديد المصابين في المراحل المبكرة من المرض، والذين يمكنهم الاستفادة من الأدوية التجريبية التي تهدف إلى حماية خلايا المخ من التعرض للتلوث.

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

أمراض اللثة تفاقم خطر الإصابة بالخرف

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

ولفتت الصحيفة عن الباحثة بيرديتا باران، من جامعة مانشستر، قولها: "إن الاختبار له القدرة على تقليل الوقت الذي يستغرقه التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من الشيوخة الطبيعية في الدماغ وبين الذين يعانون من العلامات الأولى للشلل الرعاش. وأضافت: "لا يمكن لعظم الناس اكتشاف رائحة باركنسون، لكن بعض الذين لديهم حاسة شم قوية، يستطيعون تمييز رائحة المرض عن غيرهم، وأحد من يميزون هؤلاء المرضى هي جوي ميلن، المريضة السابقة، التي لاحظت الرائحة في البداية لزوجها، قبل ١٢ عاماً من تشخيص حالته".

